

De bonnes chaussures, c'est le pied !



Des pieds heureux sont des pieds bien chaussés. Voici quelques conseils pour choisir une bonne paire de chaussures :

- tout d'abord on préfère une chaussure qui correspond à sa forme de pied (fin, large), qui est à la bonne pointure et adaptée à nos activités (pour faire du sport, aller à une soirée...). Petite astuce : quand on achète une paire de chaussures, on privilégie la fin de la journée, quand les pieds sont déjà gonflés. On évite alors d'avoir des chaussures qui serrent après une heure de marche.
- Et les talons ? Toute la journée, les pieds supportent notre poids. Pour se sentir bien dans ses souliers, ils ne doivent être ni trop plats, ni trop hauts. Les chaussures trop plates par exemple, faute d'un système d'amortissement qui permet d'absorber les poids de la marche, risquent d'accentuer les micro traumatismes du talon. A la longue, il peut y avoir un affaissement de la voûte plantaire surtout pour les femmes en surpoids ou enceintes. A l'inverse, les chaussures trop hautes ont un effet sur la posture et peuvent entraîner des douleurs occasionnelles au niveau des lombaires. De plus

la forte inclinaison du pied peut provoquer une déformation du pied. La hauteur du talon recommandée est de 2 à 4 cm.

Si on veut prendre de la hauteur, on mise sur les compensés. On peut craquer sur une paire de talons de 10 cm mais on est prévoyant et on glisse dans son sac une paire de chaussures de rechange quand on commence à avoir mal aux pieds.

Pour le bien être des pieds et des chaussures, il est souhaitable d'alterner et de ne pas porter plusieurs jours de suite la même paire. Une chaussure non sollicitée quotidiennement ne se déforme pas – ou alors très lentement – et dure bien plus longtemps, logique ! C'est exactement la même chose pour les pieds (mais aussi le dos) qui seront à l'abri des traumatismes liés au port prolongé d'une seule paire de chaussures.

Les chaussures ont besoin d'être entretenues pour durer : brosse, nettoyage, cirage, imperméabilisation, visite chez le cordonnier... Les matières naturelles comme le cuir pour les chaussures et le coton pour les chaussettes sont recommandées. Il faut bien-sûr penser à changer de chaussettes tous les jours !

Après une journée de marche ou de shopping, un petit massage c'est le pied. On peut utiliser une crème ou une huile adaptée pour les détendre. En cas de pieds trop secs, de fissures, de crevasses, il est important de les bichonner avec des crèmes cicatrisantes conseillées par le pharmacien ou le médecin. On peut également consulter un podologue.

Les personnes qui souffrent de diabète doivent faire particulièrement attention à leurs pieds afin d'éviter les infections.